



Parenthèse



Programme
Massage sur chaise 2024

Sommaire

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	3
CONTENU	4
MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	6
MOYENS TECHNIQUES	7
PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)	8
MODALITÉS D'ÉVALUATION	9
PUBLIC CONCERNÉ ET ACCESSIBILITE	10
PRÉ-REQUIS	11
TARIF	11
DURÉE ET MODALITÉS D'ORGANISATION	12
DELAI D'ACCES	12
LIEU	13
CONTACT	14



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

L'objectif principal de la formation est d'être capable de réaliser une séance de massage efficace sur chaise suivant un protocole préétabli.

Les objectifs intermédiaires concourant à cet objectif principal se décomposent comme suit :

- Identifier et mémoriser les bases du massage sur chaise, autrement dit les principes essentiels à avoir en tête pour être dans une posture professionnelle de massage;
- Identifier les gestes, les reproduire et les mémoriser, ce qui consiste à apprendre des techniques de massage variées, adaptables à divers publics et situations, pour permettre l'acquisition de compétences effectives dans le domaine du massage sur chaise ;
- Expérimenter des modalités de massage variées pour adapter son offre aux besoins ou demandes spécifiques des personnes receveuses (zones à travailler, temps de réalisation, conditions matérielles d'exécution) ;
- Détenir des séquences de massage à réaliser sur une personne habillée et présentée sur une chaise classique ou ergonomique ou un fauteuil, dans un cadre privé ou dans des déplacements en institution, collectivité ou entreprise;
- Analyser sa pratique de massage lors de l'apprentissage avec le formateur et les autres stagiaires, ainsi que par observation de sa pratique lors des temps de travail personnel;
- Faire évoluer son activité professionnelle en bien-être et développer les compétences dans une optique de progression commerciale et d'élargissement du champ d'intervention du stagiaire;
- Corriger ses gestes en termes de posture et de mouvement.

CONTENU DE LA FORMATION

L'action objet du présent contrat rentre dans la 1^e catégorie prévue à l'article L 6313-1 de la sixième partie du Code du Travail, à savoir les actions de formation.

Elle représente une montée en compétences dans le cadre de prestations auprès de particuliers, d'entreprises et de structures collectives pour le bien-être, la prévention et la qualité de vie au travail.

Elle permet d'apprendre à intervenir de manière variée à partir de l'utilisation d'une chaise de massage ou tout autre support permettant d'être assis ou partiellement allongé.

Elle représente ainsi une évolution de l'activité de même qu'un développement de compétences au sens du 2^o de l'article L. 6313-3 du Code du travail.





Les journées de formation sont les suivantes, chacune faisant l'objet de la remise d'un livret de formation dédié :

JOUR

01

Transmission d'une séquence complète d'automassage Do In, présentation générale, principes d'exercice, première partie du massage dos, focus sur les techniques de percussion et de massage à pleine main.

JOUR

02

Exercices de ressentis de posture, travail sur les variations de pression, deuxième partie du massage du dos, focus sur les méthodes de pression.

JOUR

03

Exercice en binôme à l'huile, massage de la nuque aux doigts, focus sur les techniques d'étirements et de vibration.

JOUR

04

Exercices complémentaires de travail corporel du masseur, massage crânien et visage, adaptation aux besoins particuliers, quizz de validation théorique et séquence d'enchaînement final pour validation pratique des acquis par la réalisation d'une séquence de massage assis de trente minutes reprenant les techniques apprises.



Une fois chaque journée de formation passée, un accès permanent est assuré aux vidéos reprenant les techniques vues à cette occasion.



MOYENS ET METHODES PÉDAGOGIQUES

La méthodologie d'apprentissage repose sur l'apport de connaissances théoriques associés à l'expérimentation sur soi-même et sur d'autres apprenants. Ce qui inclut:

- la transmission d'éléments théoriques,
- des démonstrations en direct et par vidéo,
- des explications techniques,
- l'application par les stagiaires en présence du formateur,
- des échanges pour acquisition des techniques.

La validation des acquis est réalisée par application finale. Des informations d'ordre légal, réglementaire et professionnel seront communiqués au fil de l'eau pour assurer l'intégration concrète dans l'activité.

Nous mettons à votre disposition les jours de stages, des informations, des outils et un cadre libre d'échanges et de pratique destiné à l'acquisition de techniques effectives et reproductibles de massage assis, applicables dans le champ professionnel de l'activité de massage sur chaise qui s'exerce dans un contexte réglementaire et légal spécifique.

L'attestation remise en fin de formation est destinée à valider votre présence, votre travail et votre assimilation des acquis de la formation pour sa réutilisation dans un cadre professionnel.



MOYENS TECHNIQUES

Les outils suivants seront notamment mis à la disposition de la bénéficiaire les jours de formation :

1) Un support écrit reprenant les informations et techniques présentées durant la formation sous forme de brochures imprimées illustrant les techniques proposées, les zones de travail, les positions à prendre, et accompagnées de textes explicatifs et de compléments (conseils, vigilance etc.) ;



2) L'accès illimité à des supports vidéos reprenant séquences par séquences les gestes et techniques appris sur les quatre jours, afin d'assurer une possibilité de révision et une meilleure compréhension des techniques sur le long terme ;



3) Le matériel d'exercice des techniques apprises : chaise de massage ergonomique, chaise classique, fauteuil style transat, huile, serviettes ; selon la disponibilité, ces matériels pourront être gracieusement prêtés aux bénéficiaires afin de faciliter la répétition des mouvements entre les jours de formation.



PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)

Vous serez accompagné par Gaëtan LIGNIER, détenteur d'une attestation de spécialiste en techniques de toucher par l'Espace de Ressourcement (sis à Liège) et d'une certification professionnelle RNCP de «spécialiste de shiatsu» (auprès du Syndicat Professionnel du Shiatsu), masseur agréé auprès de la Fédération Française de Massage Bien Être depuis 2016. Enregistré comme formateur auprès des services de la DREETS, son Numéro de Déclaration d'activité est 32591011759 (ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat).



Gaëtan LIGNIER



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Lors de la dernière demi-journée, un quizz d'évaluation collectif des acquis théoriques de la formation sera réalisé, dans une optique autant de vérification des informations transmises que par souci pédagogique de correction des incompréhensions ou besoins de corrections, ainsi qu'une pratique d'une séquence d'accueil et de réalisation d'un massage sur chaise de 30 minutes pour évaluation des acquis pratiques.

La réussite sera validée en cas d'obtention de plus de la moitié de compétences «excellentes» ou «acquises» et d'un maximum de deux compétences «insuffisantes». Une attestation de bonne réalisation de la formation sera alors délivrée.

La progression de la personne bénéficiaire et les apports de la formation en tant que telle font l'objet en revanche d'une évaluation dite « à chaud » à la fin de la dernière journée de formation, et d'une seconde évaluation dite « à froid » dans un délai de six mois suivant la fin de cette dernière.

COMPETENCES DEVELOPPEES	NIVEAU OBSERVE				
	Excellent	Acquis	Partiellement acquis	Moyen	Insuffisant
Accueillir des receveurs					
Préparer l'espace de massage					
Recevoir le receveur					
Analyser les besoins et demandes					
Recueillir les contre-indications					
Exposer le déroulement de séance					
Conduire des séances de relaxation					
Faire s'installer le receveur					
Régler le matériel au plus juste					
Amener dans la respiration					
Surveiller les réactions du receveur					
Assurer le retour en détente					
Respecter des protocoles et techniques de massage sur chaise					
Effectuer une bonne prise de contact					
Préserver le centrage et la verticalité					
Appliquer des techniques appropriées					
Respecter une succession cohérente					
Utiliser le poids du corps					
Accompagner des receveurs dans le lâcher-prise lors de séances bien-être					
Vérifier la justesse des pressions					
Effectuer des percussions efficaces					
Procéder à des étirements appropriés					
Aider à la respiration					
Inciter au relâchement si nécessaire					

PUBLIC CONCERNE

La formation en massage sur chaise « Le Toucher Parenthèse » s'adresse à toute personne en situation d'activité dans le domaine du bien-être ou assimilé, en recherche d'un complément de connaissances et techniques, et/ou de l'exercice d'une activité complémentaire.



ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

L'organisme de formation est engagé dans une démarche active d'inclusion, et toute forme de difficulté ou de handicap peut être abordée afin d'envisager l'opportunité de la formation et les moyens pour en assurer sa délivrance de manière efficace et adaptée.

Aussi les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités envisageables.





PRE-REQUIS

Il convient d'être déjà professionnel-le installé-e dans le domaine du bien-être ou assimilé, ou de disposer d'un projet professionnel précis formalisé par un écrit établi antérieurement à la signature du contrat de formation.

Tout besoin spécifique lié à la situation individuelle de la personne (handicap, troubles, entraves diverses) peut et doit être abordé pour assurer la possibilité et l'intérêt de la formation et de l'exercice effectif du massage sur chaise. En tout état de cause, il est nécessaire de pouvoir travailler avec ses deux mains en station debout.



TARIFS

Pour cette formation d'une durée totale de 55 heures, le tarif varie selon la source de financement:

Financement personnel:
600 euros HT
(plusieurs règlements possibles)



Financement externe:
825 euros HT
(exemple: employeur, OPCO, FAF...)



DURÉE ET MODALITÉS D'ORGANISATION

La formation est assurée sur 55 heures dont quatre journées de 7h30 de travail soit 30 heures en présentiel, ainsi que 5 heures de consultation des livrets et vidéos, et 20 heures minimum de travail personnel (soit 40 massages de 30 minutes)



DELAIS D'ACCES

A compter de la date de signature du contrat de formation, la personne bénéficiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter conformément aux dispositions de l'article L 6353-5 du Code du Travail.

Le délai de rétractation est porté à 14 jours par l'article L 121-20-12 du Code de la Consommation pour les contrats conclus « à distance » et les contrats conclus « hors établissement », incluant les formations conclues sur le site moncompteformation.gouv.fr qui y seraient éligibles.

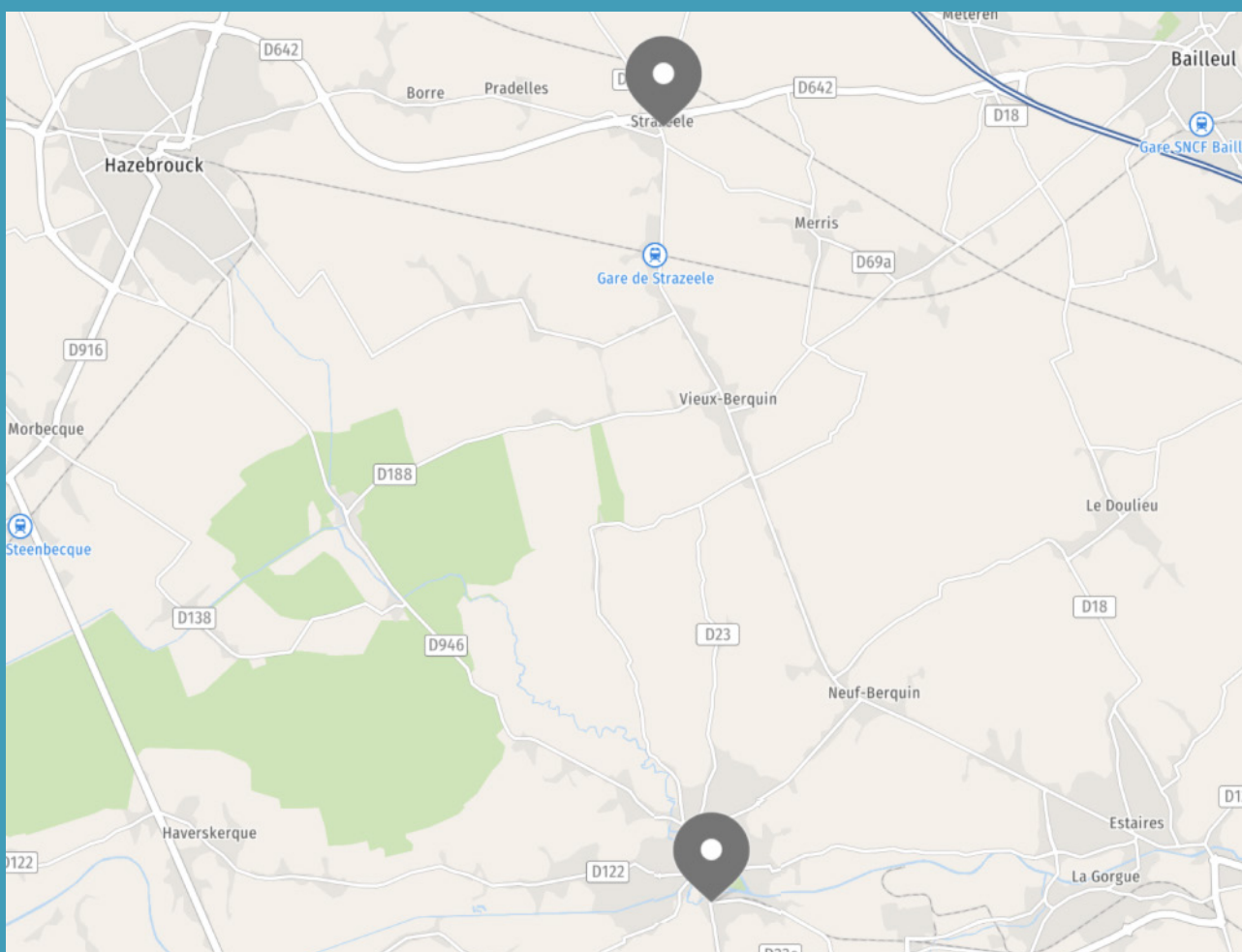
La formation ne peut donc commencer au minimum qu'à partir du quinzième jour suivant la date de signature du contrat afin d'assurer le respect de ces dispositions légales en vigueur. Au delà de ce délai incompressible, le début de la formation peut être fixé d'un commun accord à la date convenue par l'organisme de formation et la personne bénéficiaire.



LIEU DE LA FORMATION

Selon les circonstances et disponibilités, la formation aura lieu en présentiel dans un des locaux suivants :

Parenthèse - 12 route de Caëstre - Place de Strazeele - 59270 METEREN



Espace Calys - 6ter rue du Docteur Rousseau - 59960 MERVILLE

La formation peut être décentralisée dans tout autre local professionnel destiné à cet effet partout en France. Des frais supplémentaires pourraient alors être à prévoir pour le surcoût ainsi généré. Ils seront chiffrés au cas par cas par devis.



CONTACT

Toute demande d'informations peut être adressée directement à **Gaëtan Lignier** par mail sur :

contact@parenthesepourvous.fr

ou au 06 34 12 64 34.

SIRET : 822 466 652 00028 – Code APE 9604Z Entretien corporel



Parenthèse

Contenu rédactionnel:

Geatan LIGNIER, contact@parenthesepourvous.fr

Illustrations et mise en page:

Fifi MUKUNA, fmukuna3@gmail.com
Samir BEDDIAR, sambedd@yahoo.fr

